

№ 2
 яля: 2
 н: Черновик Лето-осень ясли 2023
 астная категория: Ясли 2

Муниципальное автономное образовательное учреждение города Нижневартовска детского сада №10 «Белочка»
 3 июля 2023 г.
 М. П.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 4 июля 2023 г.**

Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
1	Каша рисовая молочная	152	5,269	3,952	27,157	165,984	0,051	0,152	0,73	148,119	0,324
3	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
8	Бутерброды с маслом	5/28,89 1	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	Итого:	339	8,019	11,933	42,643	350,555	0,104	0,194	0,81	161,99	1,65
	Завтрак 2ой										
4	Напиток кисломолочный "Снежок"	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,05	0,201	1,359	182,71	0,151
	Итого:	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,05	0,201	1,359	182,71	0,151
	Обед										
1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
1,1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
3	Сметана в суп	13	0,39	1,3	0,39	14,69			0,087	11,7	
2	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
1,1	Пудинг рыбный	59	9,342	2,655	4,13	77,978	0,049	0,079	0,452	36,314	0,59
2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
8	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
1,1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
9	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
1	Икра овощная	55	1,375	3,713	6,463	57,063	0,041	0,041	7,425	27,088	0,633
	Итого:	669	26,031	21,411	87,6	641,501	0,339	0,393	29,391	203,65	6,068
	Уплотненный полдник										
1,1	Слойка с повидлом+	69	5,165	13,061	43,145	165,876	0,091	0,091	0,063	25,113	0,726
1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
1,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
7	Персики	114	1,026	0,114	10,83	46,284	0,046	0,091	11,4	22,8	0,684
1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
1	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	461	18,891	23,908	80,585	462,46	0,255	0,59	176,533	148,253	8,187
	Итого за день:	1 620	57,169	62,387	227,438	1 584,377	0,748	1,379	208,093	696,603	16,057
	Итого среднее за 10 дней:		57,942	50,256	221,738	1 515,25	14,952	1,93	149,046	737,527	14,494

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 120,17 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Одинцова А. А.